

QUALIDADE DOS ALIMENTOS DISPONÍVEIS NOS BUFETES ESCOLARES: UM ESTUDO EFECTUADO EM ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE E ESCOLAS “NORMAIS”, DO CONCELHO DE BRAGA

Costa P^I, Precioso J^{II}

^I Mestre em Educação para a Saúde.

^{II} Professor auxiliar, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

E-mail:
precioso@iep.uminho.pt.

Resumo

Um factor que influencia decisivamente o estado de saúde das populações, em todas as fases do seu ciclo de vida, é a alimentação. Torna-se por isso decisivo promover uma alimentação saudável e uma Educação Alimentar ao longo da vida.

A educação alimentar começa no seio da família, continua na escola e deve prosseguir ao longo da vida. A promoção de uma alimentação saudável e a Educação Alimentar na escola, deve seguir o modelo das Escolas Promotoras de Saúde (EPS). Isto implica que, para além do tema da alimentação ser abordado curricularmente, a escola tem o dever de proporcionar alimentos saudáveis, nas cantinas e bufetes escolares, por um lado para proporcionar oportunidades para os alunos se alimentarem correctamente e por outro para reforçar os conceitos que são aprendidos nas aulas.

Para analisar o que se passa nas escolas, no que respeita à Educação Alimentar, realizou-se um estudo, cujo objectivo consistiu em determinar a qualidade dos alimentos fornecidos nos bufetes escolares e nas máquinas de venda automática, e verificar se as EPS de Braga estão a cumprir com a sua obrigação de criar um ambiente alimentar saudável. Para este propósito analisou-se a composição dos produtos alimentares existentes no bufete e nas máquinas fornecedoras destes produtos, em quatro escolas E.B. 2 e 3 do Concelho de Braga (duas escolas integradas na Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde – RNEPS - e duas que não aderiram à RNEPS).

Os resultados do estudo mostraram que apenas 9 % dos produtos alimentares presentes nos bufetes escolares são desejáveis (D), 17% são considerados aceitáveis (A) e 74% são classificados como não desejáveis (ND). Ao compararmos as EPS com a EnPS verificamos que, ao nível dos produtos D, existem valores muito próximos; nos produtos A as EPS têm 15 produtos e as EnPS têm 32; já nos produtos ND as EPS possuem 80 e as EnPS 122. Do conjunto de dados disponíveis pode concluir-se que as EnPS são as escolas que têm mais produtos ND. Dos produtos existentes nas máquinas fornecedoras de alimentos, o único produto considerado desejável é a água.

Abstract

A factor that decisively influences the health state of the populations, in all phases of their life cycle, is food. It becomes, thus, decisive to promote healthy feeding and Food Education throughout life.

Food Education starts in the family, continues at school and proceeds throughout life. The promotion of healthy feeding and Food Education should be done at school, which should follow, to achieve this goal, the model of Health Promoting Schools (HPS). This means that, besides the theme of food being approached in the curricula, the school has the duty to provide healthy food at the school canteens and bars, on the one hand to give students the chance to feed themselves correctly and, on the other hand, to reinforce the concepts which are apprehended in class.

The objective of this study consisted in determining the quality of the food provided in the school bars and in the vending machines and verify if the HPS of Braga are keeping with their obligation to create a healthy food environment.

In order to try to answer this question the composition of the food products existing in the bar and in the food products supply machines in four Middle and Junior High Schools of the Council of Braga (two schools integrated in the NRHPS and two non-adherent to NRHPS) was analysed.

The results of the study show that only 9% of the food products existing in the school bars are desirable (D),

9% are considered acceptable (A) and 17% are classified as non-desirable (ND). When comparing HPS with NHPS one can see that at the level of D products there are very close values, that in the A products the HPS have 15 and that NHPS have 32, while in the ND products the HPS have 80 and the NHPS have 122. Therefore one can conclude that the HPS are the ones with more ND products. Among the products existing in the vending machines the only product considered desirable is water.

INTRODUÇÃO

Um factor que influencia decisivamente o estado de saúde das populações, em todas as fases do seu ciclo de vida, é a alimentação. A Organização Mundial de Saúde, apresenta vários motivos que devem levar as pessoas a adoptar uma alimentação saudável em todas as fases da vida¹. Entre esses argumentos estão os seguintes:

- 1) Uma alimentação saudável permite o pleno desenvolvimento do potencial intelectual das crianças e melhora a sua aprendizagem.
- 2) Uma alimentação saudável contribui para um desenvolvimento físico harmonioso. Dixey et al. (1999)² acrescentam que, durante as últimas décadas, a melhoria nas condições gerais de vida, inclusive da dieta, conduziu a um aumento da estatura das crianças.
- 3) Uma boa nutrição, desde o início da vida, contribui para uma maioridade e velhice saudáveis. Segundo Gallego & Bueno (2002)³, uma alimentação saudável favorece também a longevidade.
- 4) Uma alimentação correcta na infância contribui para diminuir futuros problemas de saúde. Por exemplo, a prevenção da obesidade na infância e na adolescência é importante, porque quando se manifesta nessas idades tende a continuar na idade adulta, contribuindo para ocorrência de várias doenças crónicas (diabetes, arterioesclerose, etc.).
- 5) A alimentação saudável favorece uma melhor imagem corporal, de extrema importância para a auto-estima, conduzindo a um melhor bem-estar físico, psicológico e social ao longo da vida.
- 6) As raparigas beneficiam particularmente da prática de uma boa alimentação. Sabe-se que muitos dos problemas associados ao parto, tais como hemorragias e infecções, podem ser bastante reduzidos por uma alimentação adequada desde o início da vida. Também é importante para o desenvolvimento do feto que a mãe pratique uma alimentação saudável.
- 7) Uma alimentação correcta favorece a economia individual, familiar e social. Pessoas bem nutridas, e por isso mais saudáveis, são claramente mais produtivas e por conseguinte melhoram a sua própria economia e a das suas famílias, contribuindo também para a economia nacional. A promoção de uma alimentação saudável é determinante na melhoria das condições de vida das populações.

Por estes motivos é fundamental perceber como é que as pessoas adquirem os seus hábitos alimentares para, perante esse “diagnóstico”, tentar encontrar as melhores vias para promover uma alimentação saudável.

As crianças desenvolvem hábitos alimentares, fundamentalmente, seguindo o comportamento alimentar dos conviventes (normalmente os familiares). Embora a prática de uma alimentação saudável, assim como a educação alimentar comece no seio da família, esta deve ser continuada na escola pelo facto dos alunos estarem numa fase da sua vida em que é mais fácil assimilar hábitos, atitudes e conhecimentos^{4,5}.

Também é sabido que a infância e a adolescência são fases da vida muito importantes para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis que muitas vezes irão perdurar pela vida inteira^{4,6,7}. Assim, a promoção e educação para uma alimentação saudável deve ser um dos elementos fundamentais das Escolas Promotoras de Saúde (EPS). No que se refere à alimentação, as EPS devem ter em conta não apenas a parte curricular, ou seja, o que é ensinado nas aulas, mas também a criação de ambientes de apoio ao que é ensinado. Além disso, as EPS devem garantir o envolvimento da comunidade, em especial os pais (para haver coerência entre a instituição escolar e familiar e assim os esforços educativos poderem ser reforçados) e os Centros de Saúde. Neste contexto, as EPS devem dar particular atenção à dimensão ambiental ou ecológica. Deve existir na escola coerência entre o que é ensinado nas aulas e o ambiente alimentar. Com base neste pressuposto, é necessário apetrechar os bufetes com produtos ou refeições saudáveis, assim como fornecer nas cantinas refeições equilibradas e adaptadas à idade (tendo em conta as preferências alimentares dos alunos). A importância de equipar os bufetes escolares com produtos de qualidade está bem patente na circular nº 43/94 do Departamento da Educação Básica (DEB) – Recomendações para Bufetes. Esta circular aponta quatro grandes objectivos:

- 1 - **Promover o consumo de fibras e vitaminas.** Substituindo todo o pão branco por pão de mistura; proporcionando uma grande variedade de sanduíches de carne pouco gorda, queijo, ovo ou atum, acompanhado de tomate e/ou alface e/ou cenoura; oferecendo saladas mistas, cruas ou cozidas de vegetais, e também fruta da época.

- 2 - **Reduzir o consumo de açúcar.** Promovendo o consumo de leite, de iogurte líquido, sumos naturais ou industriais sem açúcar e água simples, em detrimento dos refrigerantes e néctares, principalmente os mais doces e os que contêm edulcorantes; despromovendo radicalmente os chocolates, rebuçados, pastilhas elásticas, pipocas doces, *bolicaos* e *donuts*; proporcionando o consumo de bolos sem creme e, de vez em quando, gelatinas com pedaços de fruta; fornecimento assegurado por padarias que confeccionem produtos com menor quantidade de açúcar e gordura.
- 3 - **Reduzir o consumo de gorduras, especialmente saturadas.** Abolindo os pacotes de batatas fritas, tiras de milho ou semelhantes; diminuindo a oferta de alimento fritos (rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau, etc.) com tendência para eliminá-los; diminuindo, tanto quanto possível, o uso de margarinas na preparação dos alimentos; evitando o uso de charcutaria, bem como salsichas, mortadela e retirando a gordura do fiambre; evitando a comercialização de pastelaria folhada e com cremes.
- 4 - **Reduzir o consumo de sal.** Diminuindo a presença de cloreto de sódio na sopa e oferta de frutos secos e aperitivos salgados; fornecimento assegurado por padarias que confeccionem produtos com menor quantidade de cloreto de sódio.

Portugal aderiu à Rede Europeia das Escolas Promotoras de Saúde (REEPS) em 1994, constituindo nesse mesmo ano, a Rede Nacional das Escolas Promotoras de Saúde (RNEPS)^{8,9}.

Não obstante essa integração nunca foram realizadas avaliações formativas sobre a eficácia deste modelo de implementação da Educação para a Saúde em geral e da Educação Alimentar em particular.

Dado que em Braga existem várias escolas integradas na RNEPS colocou-se a seguinte questão de investigação: Estarão as EPS de Braga a criar ambientes de apoio à prática de uma alimentação saudável (fornecimento de refeições equilibradas nas cantinas, bufetes e máquinas com produtos saudáveis)?

OBJECTIVOS DO ESTUDO

Os objectivos do nosso estudo são os seguintes:

- 1 - Determinar a qualidade alimentar dos produtos existentes no bufete das escolas do concelho de Braga.
- 2 - Determinar a qualidade alimentar dos produtos existentes nas máquinas de venda automática, das escolas do concelho de Braga.
- 3 - Avaliar a qualidade da alimentação praticada nas escolas pertencentes à RNEPS.

METODOLOGIA

Amostra

O estudo envolveu quatro escolas E. B. 2 e 3 do concelho de Braga, das quais duas integram a RNEPS. A escolha destas quatro escolas foi feita com base na semelhança sócio-demográfica dos alunos que as frequentam, condição indispensável para se poderem comparar os resultados obtidos nas escolas integradas na RNEPS e as não integradas.

Descrição geral do estudo

O estudo consistiu na análise dos produtos alimentares existentes no bufete e nas máquinas de venda automática, efectuada em quatro escolas E. B. 2 e 3 do Concelho de Braga: duas integradas na RNEPS e duas que não estavam integradas nessa rede. Nos meses de Outubro e Dezembro, de 2002, visitaram-se as escolas para fazer o levantamento dos produtos existentes nos bufetes e nas máquinas de fornecimento de alimentos.

Com base na classificação utilizada por Nova *et al* (2002)¹⁰, num estudo realizado sobre os alimentos fornecidos nos bufetes escolares da área educativa de Viseu, no ano lectivo 2000/2001, e com base na opinião de uma nutricionista, classificaram-se os produtos em três grupos: desejáveis (D), aceitáveis (A) e não desejáveis (ND).

Foram considerados alimentos desejáveis (D) os produtos que fazem parte de uma alimentação saudável e que contribuem para satisfazer as necessidades calóricas dos alunos. Constituem exemplos: a fruta, o pão escuro, o leite e derivados ricos em cálcio (iogurtes) sem adição de gordura ou com muito pouca gordura de constituição e sem açúcar refinado.

Alimentos aceitáveis (A) são todos aqueles que de alguma forma podem funcionar como alternativa e complemento dos produtos desejados, mas que devem ser consumidos com moderação. São alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta com adição ou não de sacarose e com maior teor em gordura que

os da categoria anterior. São exemplos: o bico de pato, as bolachas sem recheio, os croissants sem recheio, o pão simples, o fiambre, o queijo e os néctares.

Como produtos não desejáveis (ND) designam-se todos aqueles que são pela sua natureza hipercalóricos (ricos em açúcar e/ou gordura) e consequentemente podem contribuir para o aparecimento da cárie dentária e/ou obesidade. Neste grupo também estão incluídos os produtos com aditivos, com excitantes, com muito sal e carnes picadas ou outro ingrediente com risco mais elevado de ser implicado em casos de intoxicação alimentar. Como exemplo de alguns produtos não desejáveis destacam-se: os bolos, folhados, empadas, bolos de bacalhau, pastéis de carne, chocolates, panike, croissants com recheio, rissóis, refrigerantes e gelados.

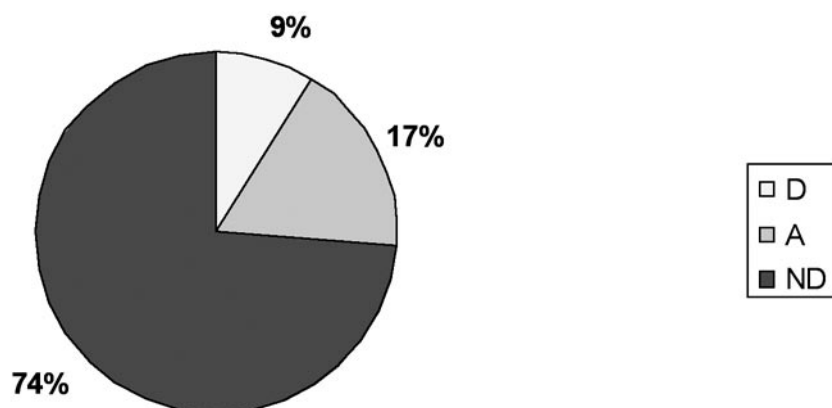
Os dados foram introduzidos numa folha do programa Excell, versão Office XP, e posteriormente foram construídas tabelas de frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS

Caracterização dos produtos alimentares dos bufetes escolares

Os resultados do estudo, expressos no Gráfico 1, revelam que do total dos produtos existentes nos bufetes, das quatro escolas, 9% são desejáveis (D) e 17% são considerados aceitáveis (A). É de salientar que 74% dos produtos são considerados não desejáveis (ND).

Gráfico 1 - Percentagem de produtos Desejáveis (D), Aceitáveis (A) e Não desejáveis (ND) presentes nos bufetes escolares.



Conforme se pode ver no quadro 1 e no gráfico 2, em termos de valor absoluto verifica-se que, dos 273 produtos disponíveis nas quatro escolas, apenas 24 são desejáveis, enquanto que 202 são considerados não desejáveis (ND).

A maior parte dos produtos existentes nos bufetes são considerados não desejáveis pelo facto de terem uma ou mais das seguintes contra-indicações: 1) serem hipercalóricos (ricos em açúcar e/ou gordura) e logicamente podem contribuir para o aparecimento da cárie dentária e/ou obesidade. 2) conterem aditivos. 3) incluírem excitantes. 4) terem muito sal.

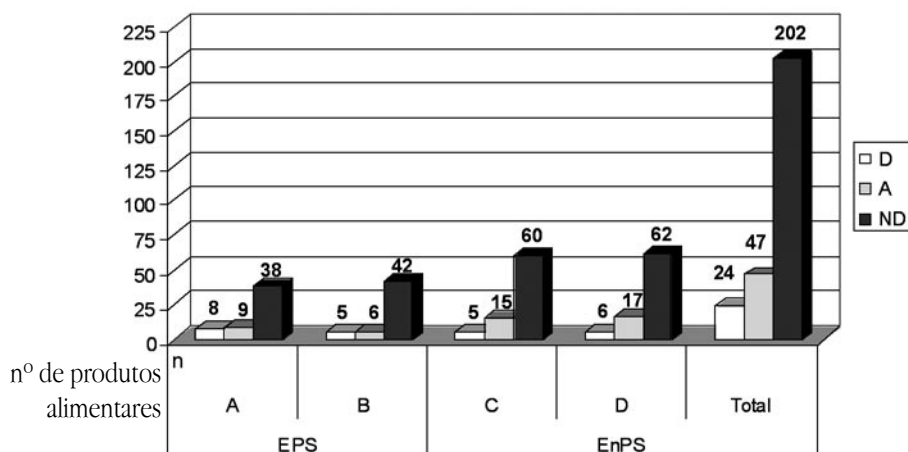
Predominam produtos como os chocolates, as bolachas com e sem recheio em grande diversidade, os néctares e os refrigerantes.

Quadro 1 - Produtos existentes no Bufete segundo o seu valor nutricional.

Classificação dos produtos	EPS						EnPS						Total	
	A		B		Total		C		D		Total			
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
D	15	8	9	5	12	13	6	5	7	6	7	11	9	24
A	16	9	11	6	14	15	19	15	20	17	19	32	17	47
ND	69	38	79	42	74	80	75	60	73	62	74	122	74	202
TOTAL	100	55	100	53	100	108	100	80	100	85	100	165	100	273

Ao compararmos as EPS com as EnPS, verificamos que ao nível da quantidade de produtos D, existem valores muito próximos; nos produtos A, as EPS têm 15 e as EnPS têm 32; já nos produtos ND as EPS têm 80 e as EnPS têm 122, podendo-se concluir que as EnPS são as que têm mais produtos ND.

Gráfico 2 - Número de produtos Desejáveis (D), Aceitáveis (A) e Não desejáveis (ND) presentes nos bufetes escolares das Escolas Promotoras de Saúde e nas Escolas “normais”.



Caracterização dos produtos alimentares presentes nas máquinas de venda automática

As máquinas automáticas estavam instaladas apenas nas EnPS. Pela análise do quadro 2 podemos constatar que (exceptuando a presença da água) possuem apenas produtos considerados não desejáveis e por conseguinte potencialmente perigosos para a saúde, se consumidos com frequência.

Quadro 2 - Produtos existentes nas máquinas de venda automática de alimentos, segundo o seu valor nutricional.

Classificação dos produtos	EnPS					
	C		D		Total	
	%	n	%	n	%	n
D	7	1	0	0	3	1
A	0	0	0	0	0	0
ND	93	13	100	16	97	29
TOTAL	100	14	100	16	100	30

DISCUSSÃO

Um estudo desenvolvido por Nova *et al* (2002)¹⁰ na área educativa de Viseu a 38 Escolas, com a finalidade de conhecer o tipo de alimentos disponibilizados aos alunos nos bufetes Escolares, revelou que: em mais de 50% das Escolas existiam à venda *bollycaos* e batatas fritas; em 94,6% das Escolas existiam refrigerantes; em 98,2% das Escolas estavam disponíveis os pastéis de nata e bolos de arroz; 83,8% das Escolas tinham chocolate sem recheio; 78,4% das Escolas comercializavam bolo folhado. É ainda de salientar a presença de *ice tea* em 64,9% das Escolas.

Um estudo realizado por Oliveira (2003)¹¹ sobre as “Disponibilidades alimentares nos bares escolares e máquinas de venda automática de alimentos, nas escolas do ensino básico 2, 3 e secundário do concelho de Matosinhos” revelou, relativamente aos bufetes, os seguintes dados: o pão de trigo estava presente em todos os bufetes, apenas 24% possuíam fruta, o lanche e o pastel de carne estavam à venda na maioria dos bufetes correspondendo a 88% e 59%, respectivamente. Os produtos de pastelaria estavam disponíveis em todos os bufetes, apresentando maior incidência os bolos sem creme. Os chocolates eram comercializados em 82% dos bares escolares. Cerca de metade das escolas - 47% - tinham à venda rebuçados e produtos similares. A grande maioria das escolas - 82% - comercializava gelados. Quanto às bebidas, os chás estavam à venda em todos os bufetes, em 24% das escolas era disponibilizado café aos alunos, os néctares estavam presentes em todos os bufetes, enquanto o sumo estava presente em 18% destes. Os refrigerantes eram vendidos em 94% dos bares, sendo as Coca-Colas comercializadas em 12 % das escolas. As máquinas de venda automática estavam presentes em 71% das escolas, destacando-se o grupo dos chocolates à venda em maior frequência.

Outro estudo realizado por Silva (2004)¹² sobre a “Obesidade e máquinas de venda automática de alimentos nas escolas” revelou que, nos bares escolares, os chocolates estavam presentes em 88,5% dos casos. O café, os néctares, o *ice tea*, estavam disponíveis em mais de 50% dos bares. As bolachas doces estavam presentes em 76,9% dos bufetes, havia bolos em todos estes e 15,4% tinham à venda batatas fritas e *panikes*. Quanto às máquinas de venda automática, existiam em 53% das escolas, apresentando em grande quantidade os refrigerantes (cerca de 70%), as Coca-Colas (50%), o *ice tea* (62.5%). No respeitante aos alimentos sólidos destacaram-se os doces, predominando o chocolate.

Os resultados dos estudos referidos anteriormente são concordantes com os resultados obtidos com a presente investigação, e reforçam a ideia de que os produtos existentes nos bufetes, de uma forma geral, são alimentos altamente energéticos e com baixo valor nutricional e, por isso, não estão em conformidade com uma política alimentar saudável.

Podemos concluir que os produtos alimentares existentes nos bufetes e nas máquinas de venda automática não estão conforme o que é preconizado na circular do DEB nº 43/94, já referida anteriormente. Parece-nos, assim, que há um grande trabalho a fazer no futuro, de forma a cumprir o exposto nesta circular.

Em relação aos produtos alimentares presentes nos bufetes escolares, podemos concluir que não existem diferenças apreciáveis entre as EPS e as EnPS.

Dado que a maior parte dos alunos comem no bufete, a meio da manhã e/ou a meio da tarde, é importante que este proporcione um leque de alimentos saudáveis.

Apresenta-se a seguir uma lista de possíveis produtos a incluir num bufete saudável: Água; Sumos de fruta; Pão (de preferência escuro); Fruta da época; Sandes de fiambre (desde que sejam respeitadas as condições higieno-sanitárias); Sandes de queijo; Bolos com pouco açúcar; Iogurtes; Bolachas pouco doces (do tipo Água e Sal); Saladas de frutas.

Relativamente às máquinas fornecedoras de produtos ditos alimentares, somos da opinião de que estas não devem existir nos espaços escolares, porque a quase totalidade dos produtos existentes não contribuem para uma alimentação saudável, e também porque não permitem fazer as opções existentes num bufete. O argumento de que não se pode prescindir das máquinas, pois seria impossível servir todos os alunos no bufete escolar durante os principais intervalos, não deve servir como desculpa. É necessário agilizar a compra de produtos nos bufetes, colocando mais funcionários nas “horas de ponta” e, eventualmente, aumentar os postos de venda de alimentos nas escolas maiores. Os alunos devem, também, ser encorajados a trazer os lanches de casa. Neste esforço devem ser envolvidos os pais. Se as escolas não tomarem estas medidas estarão a ser co-responsáveis pelo aumento dos problemas de saúde relacionados com a alimentação, em crescimento no nosso país, como é o caso da obesidade e da diabetes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Nutrition: An Essential Element of a Health Promoting School*. Geneva: WHO. 1998.
2. DIXEY, R. *et al.*, *Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. 1999.
3. GALLEGO, A. & BUENO, A. Nutrición y envejecimiento: mejor nutrición, más vida. In BOTICÁRIO, C. e BRUZOS, S. (Coord.) (2002). *Nutrición e Dietética II – Aspectos clínicos*. Madrid: Ediciones UNED, 551-583. 2002.
4. MENDOZA, R., PÉREZ & FOGUET. *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud* (1986-1990). Consejo Superior de Investigaciones Científicas. 1994.
5. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Improving Health Through Schools National and International Strategies. School Health Component of WHO's Mega Country Network for Health Promotion*. Geneva: World Health Organization. 1999.
6. LOUREIRO, I. A Importância da Educação Alimentar na Escola. In Sardinha L. B., Matos M. G., Loureiro I., (eds.). *Promoção da Saúde. Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. 1999.
7. SANTOS, J. Preocupações dos adolescentes e algumas práticas dos seus estilos de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 17 (2), 27-42. 1999.
8. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. *A Rede Europeia e Portuguesa das Escolas Promotoras de Saúde*, 1ª ed., Editorial do Ministério da Educação. 1998.
9. LOUREIRO, I. (org.) *et al.* *A Rede Nacional das Escolas Promotoras de Saúde*. Centro de Apoio à Rede Nacional de Escolas Promotoras de Saúde. Ministério da Educação, Editorial do Ministério da Educação. 2001.
10. NOVA *et al.* Bufetes Escolares, Diagnóstico de Situação – Ano Escolar 2000/2001 – Área Educativa de Viseu. *Nutricias A Revista da Associação Portuguesa dos Nutricionistas*, Número 2, Junho. 2002.
11. OLIVEIRA, A. *Relatório de Estágio*. Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003.
12. SILVA, J. *Relatório de Estágio*. Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2004.